

..... **EBOOK**



PROGRAMA DE RECONSTRUÇÃO DO CABELO

VENCENDO a **CALVÍCIE**



eBook - Arquivo Digital

PROGRAMA DE RECONSTRUÇÃO DO CABELO

Copyright @ 2015 por Roberto de Lucca



VENCENDO A CALVÍCIE

eBook - Arquivo Digital

Programa de Reconstrução do Cabelo

Copyright @ 2015 por Roberto de Lucca

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desse livro pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Por mais benéfica e efetiva que esta solução para crescimento de cabelo e para parar a calvície possa ser, o leitor deve estar ciente que essa solução é uma sugestão. Nem o autor e nem o Vencendo a Calvície garantem qualquer resultado quanto ao tempo ou quantidade de fios de cabelo recuperados, descritos aqui.

O autor tem trabalhado em todos os sentidos para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro, contudo, devido à rápida evolução do assunto, não há garantia que o conteúdo do livro seja preciso. Mais pesquisas podem ser feitas sobre o presente tema que poderiam tanto modificar as evidências apresentadas quanto invalidar alguns tópicos apresentados. Usualmente, é melhor verificar em revistas científicas ou com um médico especialista em queda de cabelo quaisquer detalhes adicionais que possam vir a surgir mais recentemente.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar cada trecho de informação fornecida nesta publicação, o autor não se responsabiliza por eventuais erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto presentes neste livro. Alguns estudos que foram avaliados e apresentados nesse manual são aqueles que ainda estão em elaboração. Informações adicionais podem ser necessárias no futuro.

Todas as orientações e os conselhos apresentados aqui não são substitutos de aconselhamento médico. Discuta com seu médico qualquer tratamento que decidir seguir. Esse também é o caso se estiver usando medicamentos, se estiver gestante ou se possuir algum tipo de alergia.

Você concorda em usar parte ou todas as informações fornecidas por esse eBook por seu próprio risco. O autor não será responsável por qualquer prejuízo que possa ocorrer seguindo as orientações dadas nesse livro.

Caso você esteja tomando medicamento ou se tiver dúvidas após os conselhos dados nesse eBook, consulte o seu médico para receber ajuda o mais rápido possível. Isso é mais crítico se você for alérgico a qualquer dos ingredientes recomendados nesse guia.

Todos os Direitos Reservados por Vencendo a Calvície

“Amém! Graças a Deus que encontrei a solução para meu problema de cabelo! Obrigada! Continue assim!

Comecei com os suplementos, e um mês depois com alimentos e estou vendo um resultado muito positivo pois estava retraída, triste... Agora vejo a vida com outros olhos, obrigada!”

Marta Faria, 42 anos, Rio de Janeiro, RJ

“Funciona, funciona mesmo. Eu fui pai tarde, tive o meu filho quanto já tinha 40 anos. Quando ele começou o ensino médio, eu percebi que ele às vezes evitava ficar junto comigo quando estava com os amigos do colégio. Eu não sabia por que, achava que era a adolescência e a vontade de ser independente, e não ser visto do lado do papai. Mas um dia à noite, eu o ouvi conversando com a mãe, e questionando porque nós demoramos tanto pra ter filho. Disse que era muito difícil nós o entendermos por causa dessa diferença enorme de idade. “O pai parece ser muito mais velho, eu nem lembro dele quando tinha cabelo.” Isso doeu. Ele me achava velho. Tinha vergonha de ser visto junto comigo, o “tiozão”, “cara de vovô”. Eu me sinto bem jovem, sou bem antenado em tecnologia, tablet,



VENCENDO A CALVÍCIE

smartphone, ouço música moderna e gosto das mesmas coisas que gente bem mais nova. Mas foi aí que a minha careca começou a incomodar muito. Comecei a pesquisar para fazer implante de cabelo, fiz uma consulta com um dermatologista e falei com a minha esposa. Não é barato, mas nós somos muitos organizados e eu posso gastar um valor desses tranquilamente. Ela não se opôs mas disse que, na minha idade, talvez seria melhor deixar o dinheiro investido ou fazer um seguro de vida pro nosso filho. Eu concordei, mas continuei pesquisando alternativas. Quando eu vi o Programa de Reconstrução do Cabelo, eu achei que devia tentar, porque é natural e o preço é bem barato. Não tive um resultado bom nos primeiros dias, mas depois comecei recuperar 1,5 cm por mês mais ou menos. Com paciência e confiança eu consegui um resultado excelente. Eu pareço mais novo agora. Eu fui pra praia com o meu filho e conversamos. Ele está diferente comigo agora, fala como se eu fosse um irmão mais velho até, divide mais as coisas da vida dele. Sou muito grato ao Programa de Reconstrução do Cabelo por ter me ajudado a resolver o meu problema com uma dieta fácil de seguir.”

Paulo Rezende, 62, Santos, SP

Introdução

Hoje, vamos começar uma jornada para recuperar o seu cabelo grosso e bonito. É muito importante que você e eu estejamos na mesma página. Então, por favor, leia as próximas linhas com atenção:

- **Esse eBook não é mágico. É sobre ciência e disciplina.**

Embora você possa reverter a calvície facilmente usando o método que você vai descobrir nesse livro e obter resultados surpreendentes, tenho que ser honesto com você: **não existe mágica**. Estudando artigos e estudos científicos sobre calvície, eu consegui montar um plano de alimentação e suplementação fácil que pudesse ser colocado em prática sem muito esforço, sem utilizar remédios, e que pode combater as causas da calvície. Para funcionar bem para você, você deve entender o método e o segui-lo com muita disciplina.



VENCENDO A CALVÍCIE

Por Que Os Cabelos Caem?

A perda de cabelo é pode ser resultado não só de stress e tendência genética, mas principalmente devido ao excesso de DHT (Di-hidrotestosterona), que é um hormônio que o corpo humano produz regularmente. Ele dificulta a produção de cabelo, fazendo com que você tenha problema para manter a reposição dos fios que caem naturalmente com o tempo. Portanto, O PROBLEMA NÃO É A QUEDA E SIM A FALTA DE REPOSIÇÃO.

Seu cabelo cai e fica sem reposição por causa da obstrução dos poros. O DHT no seu couro cabeludo é que faz você perder cabelo ao longo do tempo.

O excesso de DHT ocorre quando a Testosterona não é administrada de maneira correta por uma enzima.

Você não adoraria resolver esse problema de calvície? Então, há uma grande novidade para você explorar nesse eBook:

Você pode parar a perda de cabelo completamente e obter cabelo novo!

O objetivo desse guia não é ajudá-lo a parar a queda de cabelo, que é uma coisa natural. E sim como facilitar a reposição



VENCENDO A CALVÍCIE

com fios novos. Portanto, é sobre como atacar a causa raiz da perda de cabelo para que você elimine esse problema crítico.

Você vai aprender em detalhes coisas como:

- Utilizar os nutrientes certos na sua rotina diária; Isso inclui muitas vezes o uso de tipos diferentes de alimentos e suplementos;
- Escolher alimentos mais ricos para consumir os nutrientes necessários e manter a perda de cabelo sob controle;

Você precisa considerar esses fatores quando definir o plano de controle do seu cabelo, e precisa usar a melhor estratégia.

Melhor Do Que Outras Alternativas

Lembre-se, a verdade sobre a calvície é que você tem que tratar o problema de dentro para fora. **Claro, você pode usar xampus, comprimidos ou loções para atacar do jeito mais intenso possível. Porém, essas soluções não darão tanto resultado porque ou elas atacam indiretamente as causas ou atacam apenas as consequências.**



Xampus

Os xampus atuam no controle de fungos no couro cabeludo e limpeza de sujeira. Esse pode ser um bom benefício, mas, ao mesmo tempo, não vai te dar nenhum fio novo.

Alguns xampus vão retardar a perda de cabelo. Contudo, eles não vão parar a perda de cabelo ou revertê-la por completo. Isso porque xampus atuarão apenas do lado de fora do couro cabeludo.

Você terá que gastar muito com esses produtos. Eles têm muito apelo comercial, pois esse assunto vende! Usar o termo anti-queda é a mesma estratégia usada pela indústria alimentícia quando faz uso da palavra detox. Os produtos ou assuntos que vendem sempre recebem mais prioridade, independente da sua eficácia real.

Esses xampus apenas vão limpar o seu couro cabeludo, sem ajudar seu cabelo voltar a crescer ou parar a perda de cabelo na causa raiz.

Remédios

Existem muitos medicamentos por aí hoje que você pode usar para recuperar o cabelo, e a Finasterida é o mais conhecido e mais usado.

O problema com esses remédios é que o corpo pode ser menos tolerante com alguns medicamentos que outros.

Cada um reage a esses medicamentos de uma forma diferente. Em alguns casos, mesmo os remédios mais fortes não serão suficientes.

Além disso, você pode ter efeitos colaterais sérios devido ao uso desses remédios. Eles tendem a trabalhar no sangue, possibilitando que qualquer um sofra com desequilíbrio hormonal ao longo do tempo. Algumas pessoas também podem ter stress, desenvolver depressão, aumento da mama, infertilidade ou reações alérgicas.

Loções

As loções também não são necessariamente eficazes para o couro cabeludo. Loções com Minoxidil funcionam para algumas pessoas.



VENCENDO A CALVÍCIE

Algumas loções para queda de cabelo são perigosas para algumas pessoas, pois não podem ser usadas em partes do couro cabeludo que sofram de inflamação.

Além disso, esses produtos podem causar reações alérgicas e até o crescimento de pelos em locais indesejados.

O maior problema com esses três produtos é que cada um é projetado de um jeito diferente. Um produto pode funcionar para uma pessoa, mas não para outra.

Transplantes de Cabelo

Transplantes de cabelo são feitos trazendo cabelo de outra parte do seu corpo ou de um doador para ser enxertado no seu couro cabeludo. Essa opção possui alguns problemas e você deve tomar bastante cuidado:

1. É muito provável que você ainda sofrerá com o excesso de produção de DHT no couro cabeludo, portanto a principal causa de perda de cabelo não será tratada. Isso pode fazer com que você tenha que fazer vários transplantes no futuro para manter um padrão na densidade de fios que você tem.
2. O custo do transplante de cabelo é muito alto. Pode custar cerca de R\$10 por fio de cabelo. Considerando a



VENCENDO A CALVÍCIE

densidade do cabelo, você pode pagar 15 ou 20 mil reais por esse tratamento.

3. Não há como dizer de onde seu cabelo virá. Às vezes pode vir de outra parte do seu couro cabeludo sua cabeça e pode conter pelos que não são tão vivos como nas outras regiões. Além disso, seu cabelo pode vir de alguém cujo cabelo tem uma textura ou cor um pouco diferente.

Certifique-se de seguir esse guia para obter resultados REAIS! Essa é a única forma que fará você atacar a fonte da perda de cabelo e manter o seu cabelo vivo e grosso no longo prazo.

Se você seguir as dicas listadas aqui, vai descobrir que não é tão difícil recuperar cabelo ao longo do tempo. Esse é um guia que vai lhe fornecer uma solução para parar a perda de cabelo na fonte, na causa raiz, e ao mesmo tempo reforçar o seu potencial para obter cabelo novo no longo prazo.

Você não precisa arriscar a sua saúde se entender bem como agir.



VENCENDO A CALVÍCIE

Capítulo 1 – Discussão sobre Calvície

Vamos primeiro falar um pouco sobre a queda de cabelo e sua causa.

A calvície é causada pelo excesso do DHT, um hormônio que impede os folículos capilares de serem fortes. Há uma enzima chamada 5-alfa-redutase que pode estimular o acúmulo do DHT no couro cabeludo.

O Que é a 5-Alfa-Redutase?

O nome soa complicado, mas é fácil de entender. Esse é o ponto chave que irá promover a perda de cabelo.

A 5-alfa-redutase (5AR) é uma enzima que pode ser encontrada no couro cabeludo. Ela é a enzima chave que faz com que o DHT se desenvolva no corpo e acelere o encolhimento dos folículos capilares.

Essa enzima catalisa o metabolismo dos hormônios esteroides no corpo. A produção natural de hormônios esteroides irá ajudar a controlar a capacidade do seu corpo em metabolizar andrógeno e estrógeno. Ele também pode ajudar a controlar o desenvolvimento e processamento de ácidos biliares para que o seu sistema digestivo não tenha problemas.

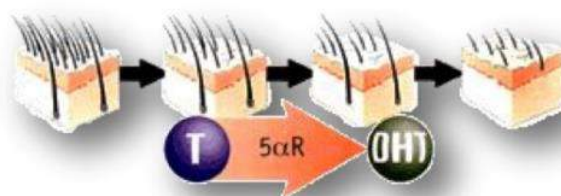


VENCENDO A CALVÍCIE

Enquanto ela é uma enzima que faz muitas coisas no seu corpo, pode causar o produção de DHT em excesso. Esse excesso fará você perder cabelo.

A 5AR converte a testosterona do seu corpo em DHT. A testosterona é um hormônio que pode ser encontrado tanto em homens e mulheres, embora seja mais frequentemente associado com homens.

A produção de DHT em excesso muitas vezes faz com que os órgãos genitais se enfraqueçam e atrapalhem as pessoas de ter uma vida sexual mais ativa e poderosa.



Isso ocorre quando a produção de testosterona, que é tipicamente usada para a energia, é convertida em DHT.

O excesso de DHT vai direto para os seus folículos capilares e, quando chega, seu cabelo pode ser destruído rapidamente.

Como Funciona o DHT

DHT é a di-hidrotestosterona, um andrógeno que existe no organismo masculino e também pode ser encontrado no corpo feminino.

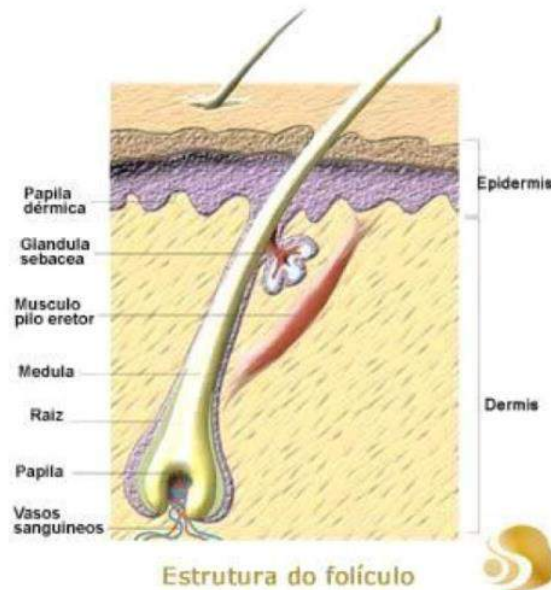
Tanto homens quanto mulheres podem desenvolvê-lo, mas os homens têm mais desses andrógenos. Ele existe em pessoas de qualquer idade, raça ou cor de cabelo.

A enzima 5-alfa-redutase sintetiza DHT em torno dos folículos capilares, das glândulas suprarrenais e da próstata. Em alguns casos, a taxa metabólica do corpo irá ser alterada drasticamente, como resultado do desenvolvimento do composto, mas na maioria dos casos, será responsável por causar perda de cabelo.

O DHT se direciona para a papila dérmica. Este é um componente chave do folículo. É o espaço mais profundo do seu couro cabeludo e o principal centro de produção de cabelo.

A papila dérmica fica na parte inferior do seu couro cabeludo e faz o cabelo em que está ligada ter uma aparência mais agradável. Pense nisso como a fundação para uma casa: você precisa da papila para manter o cabelo em pé e forte para ser exibido. Se você não tiver uma papila forte, o cabelo não vai ficar de pé.

VENCENDO A CALVÍCIE



Essa imagem de um folículo de cabelo mostra que a papila se encontra na parte inferior do cabelo. Isso faz com que o crescimento do cabelo seja para cima. A papila fica bem próxima ao folículo. Ela provoca o desenvolvimento do cabelo e lhe fornece a energia para mover através da derme e outras partes do cabelo.

As células da papila dérmica entrarão em contato com os novos folículos capilares que estão tentando apoiar o desenvolvimento de cabelo ao redor. O objetivo é manter os cabelos fortes e prontos para crescer.

As células dérmicas ficam em contato direto com a corrente sanguínea do corpo, fornecendo assim os nutrientes essenciais de que o cabelo precisa para fazer o folículo crescer.



VENCENDO A CALVÍCIE

Quando a papila é alimentada com os nutrientes corretos, o folículo capilar vai crescer e se tornar resistente. Ela promove o crescimento dos cabelos, tornando-os mais fortes e menos propensos a quebrar.

Se a área do folículo ficar com tamanho menor, será mais difícil para o cabelo permanecer forte. O cabelo terá mais probabilidade de cair ou ficar fraco ao longo do tempo.

O mais importante desse componente do seu cabelo é que ele é um material profundo que fica bastante preso na sua pele. É tão profundo que quando você arranca um fio de cabelo, a papila não sai. Suas células ficam profundamente enraizadas dentro da pele. É por isso que os cabelos que você arranca das regiões onde você não quer ter voltam a crescer.

Assim, se você arrancar um daqueles fios cabelos, vai perceber que não sangrará depois disso. A papila ainda está intacta e ligada à corrente sanguínea.

Então, qual o papel desempenhado pelo DHT nesse processo? O DHT entra na papila dérmica e impede a região de receber os nutrientes de que ela necessita para poder gerar novos cabelos.

A fase de descanso do folículo de cabelo se estenderá se houver DHT em excesso. Em alguns casos, a fase de descanso pode durar anos.



VENCENDO A CALVÍCIE

Todos os folículos capilares possuem fases de descanso e de crescimento. Elas determinam quando o cabelo deve crescer e quando não deve. Isso normalmente é administrado em muitos lugares ao redor do couro cabeludo para garantir que o cabelo cresça da maneira correta. Se os folículos não forem tratados da maneira correta, o DHT irá se mover facilmente para a região, fazendo com que as fases de descanso durem muito mais tempo do que o necessário. Isso, por sua vez, fará com que seu cabelo se desgaste e caia.

Você pode fazer um teste de DHT para saber se tem esse problema. Teste de DHT é usado frequentemente em procedimentos de tratamento de testosterona para determinar se as pessoas têm muita testosterona. O segredo é fazer administrar corretamente a testosterona. Se ela não for administrada da maneira adequada, pode causar queda de cabelo. Isso não significa que as pessoas com muita testosterona no organismo desenvolverão queda de cabelo. Aqueles com excesso desse hormônio podem viver sem queda de cabelo, se mantiverem hábitos saudáveis.

Um teste de DHT típico precisará de uma amostra de sangue que deve ser analisada em laboratório para determinar a quantidade total de DHT em seu sistema.



Miniaturização

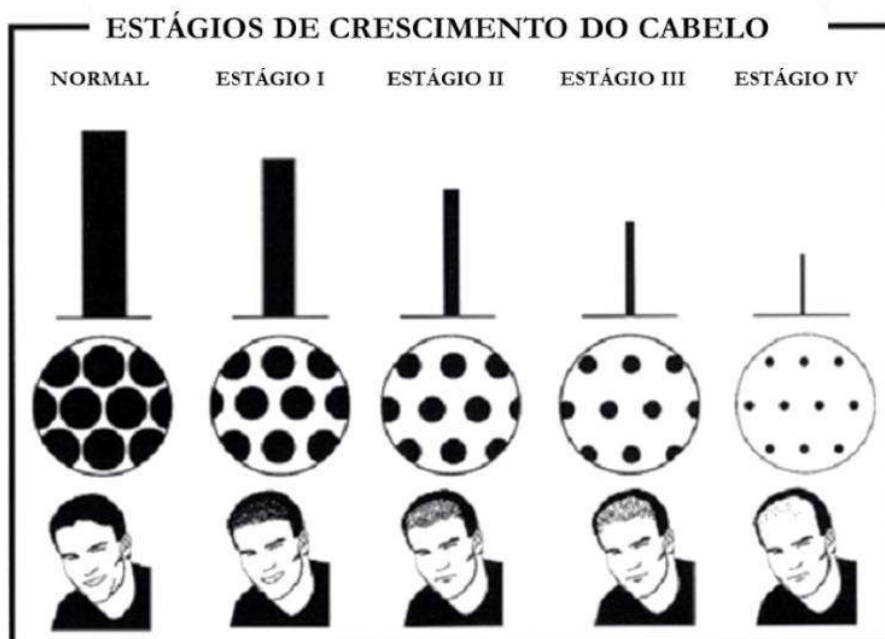
Um aspecto crítico da calvície é a miniaturização. Nesse processo, o folículo de cabelo vai diminuindo. A papila vai crescer nos primeiros estágios da vida até o ponto onde pode manter fios grossos e completos de cabelo.

Isso é ótimo, mas, ao mesmo tempo, você terá risco de perder cabelo. Depois de um tempo, você terá risco de perder cabelo porque o DHT no seu couro cabeludo vai fazer o folículo capilar encolher. Apesar de os folículos poderem encolher por conta própria em algumas pessoas, o processo é acelerado no caso de existir uma grande quantidade de DHT no seu couro cabeludo.

O DHT fará o folículo encolher até o ponto em que ele vai terminar na sua fase de pelo. Este é o ponto onde ele gera um pelo. Esse tipo de cabelo é leve e de textura muito fina. Isto é, será muito leve e pode romper facilmente.



VENCENDO A CALVÍCIE



Essa figura do crescimento, ou melhor, a figura da falta de crescimento, diz é tudo. Observe como os folículos encolhem ao longo do tempo e os fios resultantes acabam se tornando pequenos. Apesar de tecnicamente ainda podermos dizer que é um fio de cabelo, ele está muito fraco e fino.

Isso tudo ocorre independentemente de quantas vezes o seu cabelo é cortado ou do quanto você cuidar dele. Conforme os fios vão caindo, eles voltarão cada vez menores e chegarão ao ponto em que ou não saem ou são tão pequenos que fica quase impossível de serem vistos.

A miniaturização do folículo capilar fará com que ele enfraqueça e vai te afastar da sua melhor aparência. O pior é que isso pode acontecer em todas as regiões da cabeça. (Algumas



VENCENDO A CALVÍCIE

pessoas no estágio como na figura acima ainda terão apenas alguns cabelos nas laterais e traseira, já que essas áreas tendem a ser menos propensas a ser afetadas. Ainda assim, há sempre o risco de até essas regiões serem afetadas de alguma forma).

Isso não significa que os folículos vão desaparecer permanentemente. Eles só ficarão pequenos o suficiente e chegarão ao ponto onde novos fios não conseguirão sair deles.

Uma boa forma de conhecer a importância geral do DHT é ler um relatório de 2006 da Academia Americana de Dermatologia, que afirma que 5-alfa-redutase de fato causa queda de cabelo, principalmente nos homens, devido à forma como esse componente irá converter a testosterona em DHT.

Esse relatório de 2006 foca particularmente em um medicamento chamado **Dutasterida**. Esse é um remédio que foi concebido pela empresa farmacêutica GlaxoSmithKline para o tratamento de Hiperplasia Prostática Benigna, um estado também conhecido como aumento da próstata. No entanto, seu uso também pode ajudar na prevenção da calvície.

Porém, **o mesmo estudo diz que essa medicação não funcionará para todos. Isso só mostra que evitar desenvolvimento do DHT é fundamental para manter a queda de cabelo sob controle.** Além disso, foi descoberto que a Dutasterida pode causar **câncer de próstata** em algumas pessoas com o uso prolongado.



As Consequências

O DHT evita que você tenha novos fios porque os folículos capilares vão ter encolhido para um ponto onde eles não funcionam mais. Então, os fios antigos que você tinha cairão e não voltar a nascer, porque não existe mais uma base de apoio para fazer esses fios crescerem novamente.

Felizmente, muitos folículos capilares do seu couro cabeludo não vão sumir completamente. Eles terão encolhido até o ponto onde não podem fazer novos fios se desenvolver, mas eles ainda estarão lá e sempre podem ser ampliados se você fizer as coisas certas.

3 objetivos para se concentrar:

1. Você precisa diminuir a produção de 5-alfa-redutase no seu corpo.
2. Você também tem que **diminuir drasticamente a produção do DHT**, o composto que a 5-alfa-redutase vai produzir.
3. Você precisa **mudar a sua alimentação para consumir os nutrientes específicos que promoverão o desenvolvimento de folículos capilares saudáveis.**



VENCENDO A CALVÍCIE

Isso tudo é feito com 2 objetivos em mente:

1. Usar os conceitos aprendidos para se livrar do problema de perda de cabelo.
2. Desenvolver novos fios de cabelo no longo prazo.

Lembre-se, **você pode usar os remédios, loções e xampus que prometem controlar a síntese de DHT**, mas eles **não vão atuar o tempo todo** e, muitas vezes, podem causar **efeitos colaterais** perigosos. Você deve usar os métodos corretos para atuar na real causa da perda de cabelo e revertê-la.

Para concluir, existe um grande conflito de interesse nesses produtos, pois uma vez que não atuam na causa raiz e apenas controlam o problema, sem resolvê-lo, são uma fonte de receita recorrente para os seus produtores/fabricantes!

Capítulo 2 – O Fluxo De Sangue Não É Um Fator

O seu cabelo necessita de muitos nutrientes para garantir que vai ficar vibrante e saudável. **Seu cabelo vai precisar de muito sangue na região, a fim de permitir que ela se desenvolva.**

Portanto, a falta de fluxo de sangue no seu couro cabeludo faz você perder cabelo, certo? Afinal de contas, o sangue é essencial para quando você vai precisar de nutrientes de todos os tipos.

O fato é que o fluxo de sangue do seu corpo não vai ameaçar o seu cabelo. A razão pela qual o fluxo de sangue para o couro cabeludo vai diminuir ao longo do tempo não é uma falta de fluxo de sangue, mas sim porque há menos folículos capilares para a corrente sanguínea visitar. Esses folículos poderão já ter sumido quando você finalmente decidir buscar ajuda.

A saúde geral do seu coração e do seu sangue não serão fatores influentes na saúde do couro cabeludo. A falta de fluxo



VENCENDO A CALVÍCIE

sanguíneo para o couro cabeludo não faz você perder o cabelo; isso é simplesmente um sinal de perda de cabelo.

É verdade que muitas das coisas que você pode usar em seu plano de prevenção e controle da queda de cabelo são projetadas para melhorar o seu fluxo sanguíneo em geral. No entanto, isso é apenas um benefício marginal.

Para encurtar a história, seu cabelo é sempre irrigado por sangue, mesmo se estiver caindo.



VENCENDO A CALVÍCIE

Capítulo 3 - Uma Solução Prática

O grande segredo para reverter a calvície e acabar com a perda de cabelo é trabalhar de dentro para fora. Você deve se concentrar, nesse momento, na principal causa da perda do seu cabelo e focar em parar o desenvolvimento do DHT dentro do seu corpo.

Essa é a única e verdadeira forma de acabar definitivamente com a sua perda de cabelo. Depois disso, o seus cabelos voltarão a crescer fortes e saudáveis!

Há opções, comprovadas cientificamente, que você pode e deve fazer diariamente para combater o DHT no seu organismo, e, assim, reduzir a queda do seu cabelo.

Você deverá seguir um plano nutricional, uma dieta, ela é a chave do processo para parar a sua queda de cabelo.

Você vai conhecer muitas coisas que o seu corpo precisa para ser saudável e, ao mesmo tempo, vai aumentar as chances de ter seus cabelos nascendo novamente. É um plano simples e muito



VENCENDO A CALVÍCIE

efetivo, fácil de seguir, se você entender a importância e a necessidade de cada nutriente e alimento no seu organismo.

Lembre-se também que vamos apresentar alimentos similares **para você poder substituir qualquer item desse programa, dentro da mesma categoria.**

O que Comer

Com toda a franqueza, você precisa seguir com disciplina um plano de dieta saudável que vai controlar vários tipos de problemas no seu corpo e, principalmente, acabar com a queda do seu cabelo.

Os alimentos que você vai descobrir nesse capítulo são tudo que precisa para ter resultados concretos, melhorar toda a sua saúde ao longo dos anos.

Vamos ver as opções de alimentos e nutrientes que você deverá usar na sua dieta, para melhorar sua saúde e sua vida, e conseguir os resultados que tanto deseja!



VENCENDO A CALVÍCIE

Esteja ciente que **você precisa entender para que serve cada alimento/nutriente.**

Além disso, busque sempre alimentos frescos e, se possível, orgânicos para resultados ainda mais melhores.

Se você preparar de forma diferente ou consumir os alimentos descritos aqui preparados com gordura ou ingredientes artificiais, não vai conseguir o resultado desejado, pois muitos benefícios e propriedades serão perdidos.

Então, agora, vamos explicar cada alimento de que você precisa, e incluí-los imediatamente na sua dieta!

Espinafre



Com folhas verdes densas, o Espinafre já foi popular em muitas dietas, por ser rico em fibras. Isso reduz o seu apetite e facilita seguir a dieta sem cair em tentações.



VENCENDO A CALVÍCIE

Mas o que a maioria das pessoas não sabe é que o espinafre é excelente no combate a queda de cabelo!

O espinafre é rico em proteínas e também pode fornecer vitaminas A e C. Essas vitaminas são as grandes responsáveis por fornecer o óleo que o seu cabelo precisa, a oleosidade saudável e natural.

Se o seu cabelo é oleoso, esse alimento vai controlar a oleosidade e garantir que os nutrientes cheguem ao couro cabeludo.

Além disso, o espinafre fará o seu cabelo ficar muito mais forte e vai combater diretamente o DHT no seu organismo.

Sem falar em como essas duas vitaminas são necessárias e importantes no seu organismo!

Se você tiver deficiência em algum desses nutrientes, o seu cabelo se desgastará com mais facilidade, se tornando fraco e quebradiço.



VENCENDO A CALVÍCIE

O espinafre pode fazer maravilhas para o seu cabelo e também trazer grandes resultados para você ter mais energia durante o dia. É um dos alimentos indispensáveis no seu plano de dieta!

Nozes



As nozes são muito apreciadas, com um sabor denso e agradável, mas a maioria das pessoas não conhece o poder que esse alimento possui.

Nozes têm propriedades especiais que vão ajudar a sua saúde: são uma importante fonte de proteínas e fibras, além de oferecem gorduras saudáveis que ajustam e diminuem o mau colesterol no seu organismo.

Esses são grandes benefícios das nozes, mas há outro muito importante que a maioria das pessoas não sabe: **as nozes podem inibir a produção de DHT no seu organismo!**



VENCENDO A CALVÍCIE

Elas são ricas em ferro, que ajuda a manter os níveis de ferritina controlados no seu organismo, fazendo seu cabelo parar de cair.

A ferritina é uma substância química que ajuda a manter o seu ciclo de crescimento de cabelo. Ela armazena ferro e o libera gradativamente, controlando a produção do DHT no seu corpo. Se você não tiver níveis suficientes de ferro no organismo, seu corpo ficará fraco e não terá forças para combater o desenvolvimento de DHT. Isso, por sua vez, dificultará a recuperação do cabelo que você tanto deseja!

Além disso, existem diversos outros problemas aos quais você está sujeito por não ter ferro suficiente no corpo.

Inserir nozes na sua dieta diária é uma forma recomendada e eficaz de obter a quantidade necessária de ferro para o seu corpo e consequentemente diminuir os níveis de DHT.

Cuidado ao comprar nozes, prefira as orgânicas. O problema é que muitas vezes as nozes são embaladas com conservantes ou em recipientes não muito seguros. Esses conservantes e



VENCENDO A CALVÍCIE

substâncias artificiais são muito prejudiciais à saúde; por isso, evite-os o máximo possível.

Cenoura



A cenoura é famosa por ser uma importante fonte de vitamina A. Ela é conhecida também por ser benéfica à visão.

No entanto, o que a maioria das pessoas não sabe é que ela traz resultados excelentes no combate à queda de cabelo.

A vitamina A não só faz bem para a visão, como também é uma das grandes responsáveis pela saúde do seu couro cabeludo. Ela melhora a produção de sebo, o que ajuda o desenvolvimento dos folículos capilares.

Cenoura também contém Biotina (também conhecida como ou vitamina B7 ou B8 ou H), que faz parte do complexo de vitaminas B



VENCENDO A CALVÍCIE

e ajuda a neutralizar o DHT, contribuindo fortemente na redução dos níveis desse hormônio no seu organismo. Esse alimento certamente fará uma das melhores contribuições para recuperação do seu couro cabeludo e dos seus cabelos!

A biotina também é conhecida por auxiliar na produção de DHA, um ácido que é responsável por dar resistência e durabilidade aos fios de cabelo, tornando-os mais fortes. Além disso, **a biotina ajuda a inibir diretamente a 5-alpha-reductase**, que, como já sabemos, faz o DHT se desenvolver no corpo.

Além **fortalecer os cabelos e unhas**, a biotina também ajuda no controle de peso, redução do colesterol e controle do açúcar no sangue.

Vai encaixar muito bem na sua dieta, já que há várias receitas possíveis que incluem cenoura.

Você pode usar qualquer tipo de cenoura na sua dieta: mini cenouras, ou até as cenouras coloridas, não importa, desde que sejam frescas e de boa procedência.



VENCENDO A CALVÍCIE

Não se esqueça de remover a parte verde da cenoura, pois as folhas contêm alguns compostos que são prejudiciais a saúde.

Peixes



O peixe é famoso por oferecer diversos benefícios para sua saúde. A carne branca do peixe fornece ácidos graxos e nutrientes saudáveis de que seu corpo precisa, promovendo uma mente mais ativa e alerta.

Os peixes que você deve utilizar na sua dieta variam de acordo com a sua região e as espécies que podem ser encontradas com maior facilidade. No entanto, alguns têm características específicas e são melhores para a queda de cabelo. Vamos sugerir alguns na dieta abaixo.



VENCENDO A CALVÍCIE

Linguado



O linguado é uma das melhores opções, no que diz respeito a qualidade de nutrientes. É bastante acessível na maioria das regiões no Brasil. O que torna o linguado tão eficaz é que ele possui mais magnésio do que a maioria dos peixes. O magnésio liga-se a partículas do DHT e as neutraliza, deixando o couro cabeludo mais resistente e forte.

Como dissemos, é fácil encontrar linguado a venda nos mercados e peixarias pelo Brasil, então aproveite e inclua esse alimento importante na sua dieta!

Salmão



O salmão é outro peixe de fácil acesso hoje no Brasil, apesar de vir das águas frias chilenas. Ele é tão saboroso que muitos vão incluí-lo na dieta duas ou três vezes por semana. O salmão é famoso por conter uma grande quantidade de ácidos graxo ômega 3. Esses ácidos são encontrados nas membranas das células que envolvem muitas partes de seu corpo. Essas membranas celulares também estão no seu couro cabeludo e também em algumas partes na raiz do seu cabelo.

O Salmão contém pequenas quantidades de biotina, um componente que, como já dissemos, reduz a produção de DHT no seu couro cabeludo. A Biotina tem sido bastante utilizada em



VENCENDO A CALVÍCIE

cremes à base de zinco, mas também pode ser usado por si só para se conseguir resultados excelentes.

Frango



O frango tem a reputação de ser uma das carnes mais saudáveis. Ele tem menos calorias e gorduras do que a maioria das outras carnes.

O frango certamente é ótimo em qualquer dieta, mas existe um aspecto particular que o torna especialmente importante no combate a queda de cabelo: O Frango é uma excelente fonte de proteína, e a proteína é um dos grandes segredos dessa dieta para recuperar os seus cabelos!



VENCENDO A CALVÍCIE

O cabelo é composto basicamente por proteína, por isso faz total sentido incluir e aumentar as quantidades de proteína na sua dieta.

Ao consumir frango, além de estar ingerindo grande quantidade de proteínas, você também estará recebendo ferro. O ferro atua diretamente nos folículos que podem estar fracos como resultado da ação do DHT no couro cabeludo.

O desequilíbrio químico no organismo que ajuda a desenvolver o DHT pode ser regulado através do consumo de frango.

Mas ao incluir frango na sua dieta você deve ficar atento ao grave problema já muito divulgado pela mídia no Brasil que é o excesso de hormônio. Isso é um perigo para sua saúde e principalmente para seu cabelo. Por isso, prefira frangos orgânicos ou com origem conhecida. Frango caipira também é uma opção mais saudável.

Além disso, ao preparar o frango, lembre-se que ele não pode ser frito! Deve ser somente cozido, assado ou grelhado porque,



VENCENDO A CALVÍCIE

dessa forma, mantém suas propriedades de nutrientes além de evitar a ingestão de gorduras devido à fritura.

Blueberry ou Mirtilo



A blueberry é uma fruta roxinha. Ela é uma das frutas mais ricas em antioxidantes já estudadas (pigmentos antocianos). Tem um conteúdo particularmente elevado de poli fenóis tanto na casca quanto na polpa, que conferem funções como: combate aos radicais livres, ação anti-inflamatória, melhora da circulação, redução do



VENCENDO A CALVÍCIE

colesterol ruim e melhora da saúde dos olhos (prevenção de glaucomas e cataratas).

Os antioxidantes podem ajudar a controlar diretamente os problemas de queda de cabelo. Esses antioxidantes, na verdade, podem fazer muito mais para controlar os níveis de DHT no seu corpo do que você pode imaginar!

Os antioxidantes neutralizam os radicais livres no seu couro cabeludo. Esses radicais livres se juntam ao DHT.

Consumindo antioxidantes através da blueberry, você estará promovendo muito mais proteção para o seu couro cabeludo e combatendo diretamente o DHT no seu organismo.

Você deve consumir as blueberries inteiras, e com a casca! É na casca que se encontram a maior quantidade de antioxidantes.

Agora vai uma dica importante, se você estiver **numa região onde é difícil de encontrar essa fruta**, você pode **substituir por frutas vermelhas como morango, framboesa ou amora!** A blueberry, contudo, é a melhor opção por conter maior quantidade de antioxidantes do que as outras citadas.



VENCENDO A CALVÍCIE



Não deixe de incluir esses alimentos na sua dieta para ficar mais saudável e reverter sua calvície ou sua queda de cabelo!



VENCENDO A CALVÍCIE

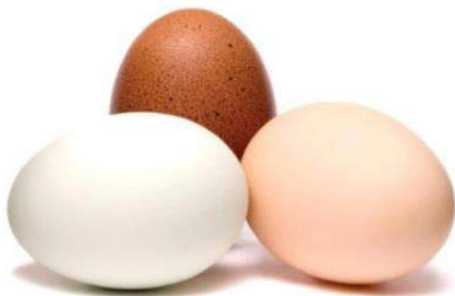


Porém, se está pensando em incluir esses alimentos na forma de suco, você deve ter muita cautela. Embora os sucos sejam uma alternativa para começar a consumir esses alimentos, tome cuidado com o açúcar!

Além disso, o suco deve ser natural da fruta e não da poupa. Se possível tente consumir logo após ser preparado, pois as propriedades do suco vão se perdendo com o passar do tempo.

Ovos

Nós já falamos sobre o frango antes, então vamos agora falar sobre o ovo!



Ovo é um alimento mais nutritivo e mais saudável do que muitas pessoas imaginam.

Muitos supõem que o colesterol dos ovos seja perigoso para o corpo. Contudo, os ovos na verdade contêm ácidos graxos mais saudáveis do que muitos outros alimentos. Os ovos também são ricos em proteína, que ajudam no crescimento e fortalecimento do cabelo através da formação de folículos mais fortes.

O ovo contém inúmeros componentes que irão equilibrar a sua dieta e, como resultado, a redução de DHT no seu organismo será bastante significativa. A biotina está especialmente presente nesse caso, como os ovos contêm uma boa quantidade de biotina, você pode incluí-lo facilmente na sua dieta diária. Não se esqueça que a



VENCENDO A CALVÍCIE

biotina funciona muito bem para reduzir os níveis de 5-alfa reductase que estão envolvidos no aumento dos níveis de DHT.

Qualquer parte do ovo com certeza vai funcionar bem. A gema do ovo é muito útil, porém aqueles que têm problemas com colesterol ou outras restrições devem dar preferência somente às claras.

Não deixe de consumir ovos pelo fato do colesterol. Ovos serão um importante ingrediente na sua dieta diária, e sabendo utilizá-los terá grande resultados com ele. Coma 1 ovo por dia e veja o resultado que isso trará para sua vida e para a saúde de seus cabelos!

Chicória



Couve-china, couve-chinesa, bok choy ou chingensai é uma variedade de couve cultivada e largamente usada na culinária oriental.

Esse alimento é realmente incrível! A chicória é um produto vai sofisticar as suas receitas. Ele tem o gosto bem mais suave que a acelga comum, é muito saborosa.

A chicória é conhecida por ter uma **quantidade alta de vitaminas A e C.**

No que diz respeito à queda de cabelo especificamente, você encontrará na chicória vários benefícios reais. As vitaminas A e C são muito importantes no combate à queda de cabelo, mas não é só isso, esse alimento é rico em ferro, vai fortalecer os fios de cabelo. Sem dúvida esse é mais um ingrediente que fará sua dieta ser



VENCENDO A CALVÍCIE

incrivelmente poderosa no combate ao DHT e na restauração do seu couro cabeludo.

Iogurte Grego



Se você nunca ouviu falar de iogurte grego, saiba coisa, você não sabe o que está perdendo! Além de ser delicioso ele é muito nutritivo, contém mais proteínas, vitamina B12 e cálcio do que muitos outros produtos derivados do leite.

O iogurte grego é um tipo de iogurte que é feito de uma forma um pouco diferente do iogurte tradicional. Em particular, ele é um produto muito mais espesso do que o tradicional. Mas a grande diferença entre iogurte grego e iogurte tradicional é que iogurte



VENCENDO A CALVÍCIE

grego tem o seu soro removido através de um processo de filtragem. Isso é feito para manter o sabor do iogurte ao mesmo tempo que mantém sua consistência um pouco mais grossa do que a habitual.

Por ser mais grosso e resistente o iogurte grego é comumente misturado com frutas e pode ser misturado com nozes, ficando muito bom e é excelente para sua dieta de reconstrução do cabelo.

Mas o fator mais importante sobre o iogurte grego não é seu sabor delicioso, mas sim sua capacidade de fazer milagres no seu tratamento de reconstrução do cabelo. Ao mesmo tempo em que ele fornece grandes quantidades de vitamina B12 e zinco, ele auxilia diretamente no controle de produção do DHT no seu organismo!

E é possível você mesmo fazer em casa! É até recomendável por ser simples e muito mais seguro, já que não terá conservantes ou qualquer outra substância artificial.

Veja uma receita simples que consegui na internet:



VENCENDO A CALVÍCIE

IOGURTE INTEGRAL GREGO



Tempo de preparo: 30 minutos + 5 horas de descanso

Rendimento: 6 xícaras

Ingredientes:

2,5 litros de leite integral

1/4 xícara de creme de leite fresco



VENCENDO A CALVÍCIE

1 xícara de iogurte integral natural (se usar o caseiro, tenha certeza de que está bem fresco, ou ficará viscoso)

Preparo:

Coloque o leite numa panela grande de inox e de fundo bem grosso (panelas largas são melhores, para facilitar a evaporação). Ferva, abaixe o fogo para o mínimo e mexa o tempo todo com uma colher, mantendo a fervura branda e deixando o leite evaporar até reduzir para 1/3 do seu volume inicial. (Você deve ter cerca de 1,5 litro na panela.)

Desligue o fogo, transfira o leite para uma tigela grande de cerâmica ou vidro e adicione o creme de leite, mexendo até que esteja bem homogêneo. Deixe esfriar até 46°C ou até que você consiga manter seu dedo no leite por no máximo 10 segundos.

Adicione o iogurte e mexa bem para espalhá-lo. Cubra com um filme plástico, enrole a tigela numa toalha ou manta (ou coloque numa sacola térmica) e deixe por no mínimo 5 horas, ou durante a noite.



O iogurte terá uma camada firme e espessa por cima e uma camada mais cremosa por baixo, com um pouco de soro. Coloque na geladeira. Consuma em no máximo 10 dias.

Obs: se você costuma colocar o iogurte em garrafas ou potes estreitos, NÃO faça isso com esse iogurte. Use uma tigela, pois ele é bastante espesso, e você não conseguirá tirá-lo da garrafa.



VENCENDO A CALVÍCIE

Nutrientes essenciais

Você já aprendeu sobre os alimentos e como eles são capazes de oferecer benefícios à saúde que estão relacionados também ao cabelo e à capacidade de inibir o DHT. Muitos desses alimentos contêm vitaminas e nutrientes essenciais, os quais iremos detalhar daqui para frente.

Então a partir de agora vamos falar especificamente sobre cada nutriente e como a combinação deles transformará seu organismo numa máquina de produzir cabelos!

A vitamina D

A vitamina D é produzida naturalmente pelo organismo. O corpo utiliza a luz solar para sintetizar a vitamina D no organismo. Este componente também pode ser processado facilmente pelo fígado.



A vitamina D regula os níveis de cálcio no seu corpo. Isso é necessário para a saúde dos ossos e para manter a estrutura do seu corpo saudável, mesmo com o passar do anos.

Esse componente é essencial na sua dieta, e uma coisa sobre vitamina D que você esquece muitas vezes é que ela pode fazer maravilhas para o seu cabelo! Muito disso é graças à forma como ela protege a pele, principalmente o seu couro cabeludo. Ela atua diretamente na proteção do seu couro cabeludo, tornando a pele da região da sua cabeça muito mais forte e saudável, impedindo assim que o DHT se espalhe pelo seu couro cabeludo.



VENCENDO A CALVÍCIE

Se você aumentar o nível da vitamina D no seu corpo, poderá obter um cabelo saudável, porque o DHT será bloqueado e impedido de provocar a queda de cabelo!

A vitamina D não se associa ao DHT, e, por esse motivo, impede a entrada desse hormônio nos seus folículos fortalecendo e protegendo o seu couro cabeludo.



Além disso, a vitamina D estimulará o crescimento de novos cabelos depois de toda o DHT ter sido removido da área. A vitamina D estimulará os folículos capilares para que as células nas raízes do



VENCENDO A CALVÍCIE

cabelo circulem sem barreiras, e isso criará um folículo mais forte, capaz de produzir fios mais espessos, mais fortes e que crescerão como deveriam.

Existem muitos alimentos que podem ser utilizados na sua dieta diária para fornecer ao seu corpo a vitamina D que você precisa para evitar a ameaça de queda de cabelo:

- Espinafre
- Couve
- Soja
- Leite de soja
- Peixes como salmão e linguado
- Queijos Brancos
- Gema do ovo
- Leite enriquecido com vitamina D

Cuidado com os alimentos que você consumir. Muitos deles que são ricos em vitamina D são também os que não são saudáveis para quem possui intolerância à lactose. Felizmente, não é difícil encontrar alternativas não lácteas.

O leite de soja é uma ótima alternativa ao leite.

Vitamina B12

A Vitamina B12 ou cobalamina é outra vitamina essencial para controlar a queda de cabelo. A vitamina B12 é necessária para estimular o metabolismo celular, produção de glóbulos vermelhos e replicação do DNA. A vitamina B12 é superimportante para várias partes do corpo, mas tem atuação especial no seu couro cabeludo.

Uma das principais consequências da falta de vitamina B12 no organismo é justamente a queda de cabelo. Se você está com queda de cabelos, provavelmente tem deficiência dessa vitamina no organismo. Ela pode afastar o DHT dos folículos capilares, garantindo que o DHT não afete a raiz do seu cabelo, além disso ela também inibi diretamente a produção do DHT no seu organismo.

Portanto, a vitamina B12 vai não só ajudar a remover o DHT do seu couro cabeludo como também vai impedir a sua produção.

É sem dúvida outro importante ingrediente na sua guerra contra o DHT. Vamos ver, então, quais são os tipos de alimentos a serem usados hoje para obter vitamina B12.



VENCENDO A CALVÍCIE

Há uma lista grande de alimentos que você pode incluir na sua dieta, separamos os que agirão diretamente da reconstrução do seu cabelo:

- Carne de fígado
- Carne vermelha (carne magra!)
- Atum
- Mariscos
- Queijo Tofu
- Produtos à base de soja
- Cereais
- Alguns tipos de queijo
- Ovos

Ácido Fólico

O Ácido Fólico ou vitamina B9 é vital para o seu corpo.



Ele é conhecido por promover o desenvolvimento de células e do sistema nervoso. É fundamental para os crianças e adolescentes na fase de crescimento e desenvolvimento do corpo.

Com frequência, é recomendado para mulheres gestantes aumentar sua a ingestão, pois faz muito bem ao desenvolvimento do feto, reduzindo a probabilidade de má formação.

O Ácido Fólico também trabalha em conjunto com muitas outras vitaminas, a fim de formar aminoácidos e proteínas, que serão utilizados no corpo para o desenvolvimento celular de todo o



VENCENDO A CALVÍCIE

corpo. Sendo assim, essa combinação de Ácido Fólico e outras vitaminas é crucial para o desenvolvimento e crescimentos das células no corpo.

Muitos estudos demonstram que o Ácido Fólico é essencial para o crescimento de cabelo no seu corpo. Apesar de ainda não estar claro como ele trabalha com o DHT, uma coisa é certa: aqueles que consomem mais ácido fólico diariamente tem aumento da quantidade de cabelo.

O ácido fólico é frequentemente utilizado no tratamento da alopecia, o termo científico para a queda de cabelo. Ele também pode ajudar a controlar o desenvolvimento de manchas no couro cabeludo.

Porém, demora até que você se beneficie dos seus efeitos. Ele é um ingrediente importante nesse guia, mas, sem dúvida, é o que possui efeito mais lento, assim, será percebido somente após alguns meses, ao contrário dos outros ingredientes que tem resposta e ação imediata.



VENCENDO A CALVÍCIE

Outro aspecto do ácido fólico é que ele pode ser encontrado numa grande variedade de alimentos que são tolerados pela maioria das pessoas.

Veja lista dos principais alimentos que contém ácido fólico e que você deve consumir:

- Frutas cítricas
- Folhas verdes, principalmente espinafre e rúcula
- Massas; integrais, de preferência
- Feijão - todos os tipos

Fique atento às embalagens e aos produtos que dizem conter ácido fólico, muitas empresas de alimentos tem incorporado o ácido fólico nos seus produtos como jogada de marketing, porém, na maioria dos casos, esses produtos apresentam pequenas quantidades dessa substância.

Cálcio

Nós já falamos sobre a vitamina D, então agora vamos falar sobre outra substância que está estritamente relacionada com a vitamina D. Nos referimos ao cálcio, uma substância que é



VENCENDO A CALVÍCIE

frequentemente associada à vitamina D em suplementos e é essencial para o seu organismo.

O cálcio ajuda na formação dos ossos e contribui para muito mais do que isso. Ele auxilia na construção de todo o seu corpo.

Ele também ajuda a coagulação do seu sangue, melhorando o fluxo sanguíneo.

As últimas pesquisas revelam que o Cálcio inibe a produção do DHT no organismo. Ele produz uma substância chamada 5-alfa-pregnanedione, que é vagamente relacionada ao composto que produz DHT, mas em vez de produzir DHT, ele metaboliza a produção de estrogênio no corpo. Isso não afeta o seu cabelo, produzindo mais DHT; pelo contrário, ele ajuda a regular a testosterona no seu corpo tornando-o menos propenso a se converter em DHT. Incrível não é mesmo!

Isso é fundamental, já que a principal ameaça para seus cabelos é o DHT!



VENCENDO A CALVÍCIE

O cálcio, naturalmente, funciona melhor quando é consumido juntamente com a vitamina D. Isso ajuda o seu corpo a se sentir mais forte e mais propenso a inibir a produção de DHT.

O cálcio é, sem dúvida, mais um componente indispensável para se incluído na sua dieta. Há muitas opções de alimentos ricos em cálcio que você deve consumir para manter seu corpo ativo, e para cuidar dos problemas de queda de cabelo.

A lista de alimentos ricos em cálcio é a seguinte:

- Leite
- Iogurte
- Queijo
- Folhas verdes; novamente, espinafre é a melhor opção
- Sardinhas
- Figo seco
- Salmão
- Amêndoa
- Couve
- Laranja; outras frutas cítricas funcionam bem, mas a laranja é de longe a melhor escolha
- Sementes de sésamo
- Algas



VENCENDO A CALVÍCIE

Embora os derivados do leite sejam os alimentos mais ricos em cálcio, isso não significa que você não pode consumir cálcio se tiver alguma condição que o impeça de consumir produtos lácteos.

Essa lista prova que você não deve se preocupar caso tenha intolerância à lactose. Existem diversas outras fontes de cálcio e o importante é que você ingira esses alimentos e forneça cálcio para o seu organismo.

Se você não tem certeza se é intolerante à lactose, é recomendável que procure um médico, pois, atualmente, esse tipo de alergia é muito mais comum do que se imaginava.

Vitamina A

Os retinóides são essenciais para o seu corpo. Esses retinóides são tipicamente organizados em um termo conhecido simplesmente como vitamina A. Isso se refere a compostos que podem ser encontrados naturalmente em seu corpo.

A vitamina A é tipicamente associada à saúde dos olhos, pois promove o estímulo das células nos olhos, impedindo que muitos



VENCENDO A CALVÍCIE

problemas relacionados com a visão se desenvolvam. Isso é crítico para aqueles que estão em risco de desenvolver retinite pigmentosa, um problema comum que leva as pessoas a perder a visão.

Existem muitas outras coisas que a vitamina A pode fazer. Especificamente, a vitamina A é conhecida por promover o crescimento e desenvolvimento saudável dos ossos no corpo. Também apoia o desenvolvimento de células no sistema imunológico, protegendo assim o corpo de problemas graves relacionados a resfriados e outras doenças comuns.

Mas então, de que forma a vitamina A ajuda na reconstrução do seu cabelo?

A vitamina A é necessária para dar-lhe mais crescimento de cabelo ao longo do tempo, pois promove o desenvolvimento de células capilares no couro cabeludo. Esse, por sua vez, trabalha duro para fazer cabelo novo crescer. A vitamina A também inibe a ação do DHT, ela se aloja no couro cabeludo impedindo a sua ligação com os receptores. Isso, por sua vez, ajuda a abrandar o



VENCENDO A CALVÍCIE

desenvolvimento de DHT deixando assim de ser uma ameaça para seus novos fios que estão crescendo. Com o tempo, você vai descobrir que o DHT não afetará mais seu couro cabeludo.

Felizmente, há muitas opções de alimentos com Vitamina A para você incluir na sua dieta:

- Cenoura: novamente, esse alimento é a melhor opção em termos de quantidade e disponibilidade de vitamina A
- Batata-doce
- Abóbora
- Alface Romana
- Damasco
- Atum
- Manga

Ferro

O Ferro é um nutriente muito importante de que todos precisam para manter o corpo saudável. O ferro é também muito útil para parar resolver problemas de queda de cabelo.

O Ferro na sua corrente sanguínea é usado para compor a hemoglobina, de que o sangue necessita para permanecer ativo e



VENCENDO A CALVÍCIE

manter a coagulação. Ele é usado com a intenção de produzir energia.

Ele também garante que o oxigênio se mova em torno das células no seu corpo. Isso é necessário, a fim de dar o seu corpo a energia que você precisa para se manter ativo e pronto para o que a vida exigir de você!

É importante entender como o Ferro atua combatendo a queda do seu cabelo. Se você não consumir a quantidade necessária de ferro, será muito mais fácil o seu corpo desenvolver DHT. Se tiver mais oxigênio fluindo na sua corrente sanguínea de seu couro cabeludo, será mais fácil eliminar o DHT. Estudos científicos concluíram que o DHT é enfraquecido quando submetido à exposição ao oxigênio.

O ferro é o grande responsável por garantir o oxigênio na sua corrente sanguínea e transportá-lo para as células do couro cabeludo.

Felizmente, não será difícil para você consumir a quantidade recomendada de ferro.



VENCENDO A CALVÍCIE

Agora vamos listar os alimentos que você deve consumir.

Naturalmente, a maioria desses alimentos é à base de carne. No entanto, você pode escolher muitas alternativas de alimentos sem precisar consumir carne, a fim de obter o ferro que você precisa.

Aqui vai uma lista de carnes e outros alimentos que você deve incluir na sua dieta hoje mesmo:

- Bife de fígado
- Fígado de galinha
- Linguado
- Salmão
- Tofu
- Feijão
- Soja
- Germe de trigo
- Brócolis
- Cereais enriquecidos com ferro (prefira os integrais). Opções que não têm grande quantidade de adoçantes artificiais perigosas ou outros aditivos neles
- Arroz; prefira arroz integral

As escolhas que você tem para trabalhar com ferro são grandes.



VENCENDO A CALVÍCIE

Dieta Específica Diária

Para vencer a calvície de vez, você deve **incorporar definitivamente os alimentos sugeridos à sua alimentação diária**. Essa dieta de 28 dias é um plano prático e concreto que crava **um marco, um divisor de águas** na sua luta contra a calvície! Mas se você parar de consumir os alimentos e relaxar, voltará a perder cabelo.

A lista de suplementos no final do livro ajuda a turbinar os resultados do plano, mas de forma alguma consegue substituir a dieta. Se você conseguir resultados consumindo apenas os suplementos, não se iluda, pois pode ser um resultado que não é sustentável no médio e longo prazo.

A escolha dos alimentos que você deve consumir, não precisa ser um grande desafio, pode ser simples!

Você tem que **focar bastante nos nutrientes** que o seu corpo, ou melhor, **que o seu cabelo precisa**! Para ficar mais fácil, divida a sua dieta em 4 categorias:



VENCENDO A CALVÍCIE

Categoria 1 - alimentos ricos em Ferro

Categoria 2 - alimentos ricos em Cálcio e Vitamina D

Categoria 3 - alimentos ricos Ácido Fólico

Categoria 4 - alimentos ricos em outras Vitaminas e Nutrientes Críticos

Com isso em mente, vamos ver alguns exemplos de alimentos específicos que você deve adicionar à sua dieta, para nutrir e fortalecer o seu cabelo. Na Lista de Substitutos após a dieta, você encontrará mais alimentos de cada categoria:

Categoria 1 – Alimentos ricos em Ferro:

- Carne vermelha
- Frango
- Carne de porco
- Peixes
- Espinafre, rúcula, agrião, couve, e folhas verde-escuras em geral
- Brócolis
- Batata
- Feijões



VENCENDO A CALVÍCIE

- Lentilha
- Arroz integral
- Pães integrais
- Ostra
- Tofu
- Fígado
- Cereais
- Gema de ovo
- Frutas secas

Categoria 2 – Alimentos ricos em cálcio e vitamina D:

- Leite
- Leite de soja
- Iogurte
- Linhaça
- Nozes e castanhas
- Espinafre
- Quiabo
- Couve
- Óleo de Fígado de Bacalhau
- Brócolis
- Couve-flor
- Queijo
- Ovos e gemas de ovos
- Peixes, especialmente sardinha, salmão e linguado
- Soja
- Feijão branco



VENCENDO A CALVÍCIE

Categoria 3 – Alimentos ricos em ácido fólico:

- Brócolis
- Aspargos
- Fígado de Galinha
- Espinafre e outras folhas verdes (acelga, chicória, rúcula, agrião)
- Frutas cítricas, especialmente laranja, mamão
- Feijão
- Grão de bico
- Levedura de Cerveja
- Lentilhas
- Ervilha
- Quiabo
- Abacate
- Salsão
- Milho
- Cenoura
- Abóbora
- Escarola
- Castanha de caju
- Beterraba

Categoria 4 – Alimentos ricos em outras vitaminas e nutrientes críticos, como Biotina, Omega 3, entre outros:

- Chicória
- Iogurte grego



VENCENDO A CALVÍCIE

- Peixes com ácidos graxos saudáveis
- Frutas Vermelhas
- Carne de Vitela

Há muitos outros alimentos que você pode usar junto dessas opções.

A chave é prestar atenção nos nutrientes que cada tipo de alimento possui e encontrar opções para a sua dieta.

Para isso, cada grupo ou tipo de alimento, possui uma lista de substituição, para ajudar você a ter o mesmo resultado desfrutando de uma variedade de sabores e receitas, além de facilitar o cumprimento da dieta independente da estação do ano e da região em que vive.

Portanto, faça uma combinação dos quatro grupos de alimentos e seus substitutos conforme a sua necessidade e disponibilidade.

IMPORTANTE: EXPLICAÇÃO DO PROGRAMA DE 28 DIAS



VENCENDO A CALVÍCIE

As combinações sugeridas abaixo podem ser combinadas utilizando outros alimentos que estão na lista de substitutos, igualmente saudáveis e nutritivos. Porém é muito importante que os 4 grupos de alimentos que aparecem na relação sejam consumidos naquele período do dia e na quantidade sugerida.

PROGRAMA DE DIETA DE 28 DIAS - RECONSTRUÇÃO DO CABELO

| DIA | REFEIÇÃO | CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE | | ALMOÇO | | JANTAR | |
|--------|-------------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | CATEGORIA* | ALIMENTO | QUANTIDADE | ALIMENTO | QUANTIDADE | ALIMENTO | QUANTIDADE |
| DIA 1 | 1 - Ferro | Pão Francês Integral | 1 pão | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Frango Grelhado | 1 filé de 120 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo mexido | 1 ovo | Couve Flor | à vontade | Espinafre Refogado | à vontade |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja | 1 copo | Feijão | 3 colheres (sopa) | Creme de Milho | 6 colheres (sopa) |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Carne Grelhada ou Cozida | 120 g | Chicória ou Couve Refogada | à vontade |
| DIA 2 | 1 - Ferro | Torrada Integral | 4 fatias | Batata Assada ou Cozida ou Cozida | 2 batatas grandes | Fígado Bovino Acebolado | 1 filé de 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Linhaça Dourada em Pó | 1 colher (sopa) | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Couve Refogada | 1 porção |
| | 3 - Ácido Fólico | Abacate | 1 porção | Brócolis | 1 porção | Abóbora Refogada ou Cozida | 2 porções |
| | 4 - Outras Vitaminas | Morango ou Amora | à vontade | Frutas Vermelhas | à vontade | Suco de Amora | 1 copo |
| DIA 3 | 1 - Ferro | Pão de Forma Integral | 2 fatias | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Queijo Minas | 1 fatia grossa | Couve ou Espinafre Refogado | à vontade | Feijão Branco | 3 colheres (sopa) |
| | 3 - Ácido Fólico | Alface | à vontade | Ervilha | à vontade | Fígado de Galinha Cozido | 120 g |
| | 4 - Outras Vitaminas | Atum Enlatado | 2 porções | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Morango ou Amora | à vontade |
| DIA 4 | 1 - Ferro | Pão de Cevada | 1 mini baguete | Contra Filet Grelhado | 1 bife de 120 g | Rosbife | 5 fatias |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Queijo Minas | 1 fatia grossa | Feijão | 3 colheres (sopa) | Ovo Cozido | 1 ovo |
| | 3 - Ácido Fólico | Mamão | à vontade | Espinafre ou Rúcula Refogada | à vontade | Mix de Folhas Verdes | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Salsinha Picada | à vontade | Frutas Vermelhas | à vontade |
| DIA 5 | 1 - Ferro | Pão de Forma Integral | 2 fatias | Batata Assada ou Cozida | 2 batatas grandes | Arroz Integral | 5 fatias |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Cream Cheese | à vontade | Queijo Parmesão Ralado | à vontade | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 3 - Ácido Fólico | Laranja Picada | à vontade | Aspargos | à vontade | Milho Refogado | 1 porção |
| | 4 - Outras Vitaminas | Leite de Soja | 1 copo | Carne Moída Magra | 90 g | Morango ou Amora | à vontade |
| DIA 6 | 1 - Ferro | Pão Francês Integral | 1 pão | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Frango Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Espinafre | à vontade | Chicória Refogada | à vontade | Rúcula ou Agrião | à vontade |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Limão | 1 copo | Feijão | 3 colheres (sopa) | Suco de Beterraba c/ Laranja | 1 copo |
| | 4 - Outras Vitaminas | Sardinha Fresca ou Enlatada | 2 sardinhas | Carne Grelhada ou Cozida | 120 g | Blueberry ou Frutas Vermelhas | à vontade |
| DIA 7 | 1 - Ferro | Tofu (Queijo de Soja) | à vontade | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Carne Seca | 120 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo Mexido | 1 ovo | Couve Refogada | à vontade | Castanha de Caju ou do Pará | 1 porção |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Tangerina | 1 copo | Feijão Preto | 3 colheres (sopa) | Brócolis | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Carne de Porco | 120 g | Suco de Amora ou Morango | à vontade |
| DIA 8 | 1 - Ferro | Cereais Integrais | à vontade | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Batata Assada ou Cozida | 1 batata |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Castanha de Caju ou do Pará | 1 porção | Couve Refogada | à vontade | Chicória | à vontade |
| | 3 - Ácido Fólico | Mamão Picado | à vontade | Brócolis | à vontade | Cenoura Refogada | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Coalhada | 1 copo pequeno | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Tiras de Frango Grelhado | 1 porção |
| DIA 9 | 1 - Ferro | Pão de Forma Integral | 2 fatias | Contra Filé | 1 bife de 120 g | Frango Refogado e Cozido | 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite de Vaca | 1 copo | Feijão Branco | 3 colheres (sopa) | Quiabo - cozido com o frango | à vontade |
| | 3 - Ácido Fólico | Cereal Milho | 1 porção | Espinafre Refogado | à vontade | Escarola Refogada | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Queijo Minas | 1 fatia grossa | Salsinha Picada | à vontade | Melancia | à vontade |
| DIA 10 | 1 - Ferro | Nozes ou Castanha de Caju | 1 porção | Coração de Galinha | 6 corações | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite de Soja | 1 copo | Grão de Bico | 3 colheres (sopa) | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 3 - Ácido Fólico | Mamão | à vontade | Vagem Refogada | à vontade | Brócolis | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Suco de Beterraba c/ Laranja | 1 copo | Morango ou Amora | à vontade |
| DIA 11 | 1 - Ferro | Bolacha Salgada Integral | 5 bolachas | Coxa e Sobrecoxa de Frango | 120 g | Espinafre Refogado | à vontade |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite Semi-Desnatado | 1 copo | Ovo Frito | 1 ovo | Queijo Minas Padrão | 1 fatia grossa |
| | 3 - Ácido Fólico | Abacate | 1 porção | Quiabo Refogado | à vontade | Lentilha | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Ricota Cottage | 2 colheres (sopa) | Suco de Framboesa | 1 copo | Carne Moída | 90 g |
| DIA 12 | 1 - Ferro | Pão de Forma Multigrãos | 2 fatias | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Batata Assada ou Cozida ou Cozida | 2 batatas |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite em Pó | 2 colheres (sopa) | Couve-flor Refogada | à vontade | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja c/ Cenoura | 1 porção | Brócolis | à vontade | Sopa de Milho | 1 porção |
| | 4 - Outras Vitaminas | Mussarela de Bufala | 2 fatias | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Morango ou Frutas Vermelhas | à vontade |
| DIA 13 | 1 - Ferro | Pão Francês Integral | 2 fatias | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Rosbife | 5 fatias |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo Cozido | 1 ovo | Couve-flor Refogada | à vontade | Soja Cozida, servida em salada | 1 porção |
| | 3 - Ácido Fólico | Mamão | à vontade | Brócolis | à vontade | Mix de Folhas Verdes | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Natural | 1 copo pequeno | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Sobremesa: Frutas Vermelhas | à vontade |
| DIA 14 | 1 - Ferro | Tofu | à vontade | Fígado Bovino Acebolado | 1 filé de 150 g | Carne de Porco Refogada | 120 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo Mexido | 1 ovo | Feijão | 3 colheres (sopa) | Feijão Branco | 3 colheres (sopa) |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Beterraba com Laranja | 1 copo | Agrião | à vontade | Milho Cozido | 1 milho |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Iogurte Grego com Frutas Verm. | 1 copo pequeno | Salsinha Picada | à vontade |



VENCENDO A CALVÍCIE

PROGRAMA DE DIETA DE 28 DIAS - RECONSTRUÇÃO DO CABELO

| DIA | REFEIÇÃO | CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE | | ALMOÇO | | JANTAR | |
|--------|-------------------------|----------------------------------|-------------------|----------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | CATEGORIA* | ALIMENTO | QUANTIDADE | ALIMENTO | QUANTIDADE | ALIMENTO | QUANTIDADE |
| DIA 15 | 1 - Ferro | Peito de Peru | 2 fatias | Figado Bovino Acebolado | 1 filé de 150 g | Frango Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Pão de Forma de Linhaça | 2 fatias | Feijão | 3 colheres (sopa) | Castanha de Caju ou do Pará | 1 porção |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Tangerina | 1 copo | Agrião | à vontade | Beterraba Cozida | 1 porção |
| | 4 - Outras Vitaminas | Mussarela de Búfala | 1 copo pequeno | Iogurte Grego com Frutas Verm. | 1 copo pequeno | Chicória | à vontade |
| DIA 16 | 1 - Ferro | Pão de Forma Integral | 2 fatias | Arroz Integral | 1 filé de 150 g | Hamburger Grelhado (patinho) | 90 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Mussarela Light | 2 fatias | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Pão Integral de Linhaça | 2 fatias |
| | 3 - Ácido Fólico | Alface | à vontade | Sopa de Lentilha | 1 porção | Cenoura Ralada | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Atum Enlatado | 2 porções | Chicória Refogada | à vontade | Cream Cheese Light | à vontade |
| DIA 17 | 1 - Ferro | Granola com Cereais Integrais | 2 porções | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Pene Integral c Molho Tomate | 1 filé de 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite Semi-Desnatado | 1 copo | Brócolis Refogado | à vontade | Castanha de Caju ou do Pará | 1 porção |
| | 3 - Ácido Fólico | Levedura de Cerveja (em pó) | 1 colher (chá) | Abóbora Cozida | à vontade | Suco de Laranja com Cenoura | 1 copo |
| | 4 - Outras Vitaminas | Morango ou Amora | à vontade | Frango Caipira Grelhado | 1 filé de 150 g | Atum Enlatado p Molho do Pene | 2 porções |
| DIA 18 | 1 - Ferro | Pão de Cevada | 2 fatias | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Ostras | 2 porções |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Iogurte Grego | 1 copo | Sardinhas com Molho Tomate | à vontade | Ceviche de Peixe Branco | 3 porções |
| | 3 - Ácido Fólico | Mamão | à vontade | Acelga Refogada | à vontade | Suco de Laranja com Maracujá | 1 copo |
| | 4 - Outras Vitaminas | Queijo Minas | 1 fatia grossa | Coalhada Fresca com Mel | 2 porções | Blueberry ou Framboesa | à vontade |
| DIA 19 | 1 - Ferro | Frutas Secas | 2 porções | Sopa de Grão de Bico | 2 porções | Rosbife | 5 fatias |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Agrião | à vontade | Ovo Cozido | 1 ovo |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja com Mamão | 1 copo | Brócolis Refogado | à vontade | Mix de Folhas Verdes | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Queijo Fresco de Búfala | 1 fatia grossa | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g | Frutas Vermelhas | à vontade |
| DIA 20 | 1 - Ferro | Torrada Integral | 2 fatias | Batata Assada ou Cozida | 2 batatas grandes | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Queijo Minas | 1 fatia grossa | Couve-flor Gratinado | à vontade | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Beterraba com Laranja | 1 copo | Milho Refogado com Cenoura | à vontade | Sopa de Milho | 2 porções |
| | 4 - Outras Vitaminas | Morango ou Amora | à vontade | Queijo Minas c Geleia Framboesa | 2 fatias | Blueberry ou Framboesa | à vontade |
| DIA 21 | 1 - Ferro | Pão de Forma Multigrãos | 2 fatias | Quinoto (Risoto de Quinoa) | 6 colheres (sopa) | Frango Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo Mexido | 1 ovo | Salmão Grelhado | 1 filé de 150 g | Creme de Espinafre | 6 colheres (sopa) |
| | 3 - Ácido Fólico | Mamão picado, Laranja e Mel | à vontade | Salada de Salsão com Uva Passa | à vontade | Suco de Limão Siciliano e Abacaxi | 1 copo |
| | 4 - Outras Vitaminas | Coalhada Fresca | 2 porções | Iogurte Grego com Amora | à vontade | Coalhada Fresca com Mel | 2 porções |
| DIA 22 | 1 - Ferro | Pão Integral de Aveia e Nozes | 2 fatias | Bacalhau com Queijo e Batata | 6 colheres (sopa) | Sopa de Feijão | 2 porções |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite de Vaca | 1 copo | Brócolis Refogado | à vontade | Quiche de Espinafre | 2 fatias |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja com Acerola | 1 copo | Suco de Laranja | 1 copo | Cenoura Refogada | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Frutas Vermelhas | à vontade | Agrião | à vontade |
| DIA 23 | 1 - Ferro | Peito de Peru | 2 fatias | Bife Acebolado | 1 filé de 120 g | Frango Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ricota Cottage | 2 colheres (sopa) | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) | Pão Francês Integral | 1 pão |
| | 3 - Ácido Fólico | Abacate Batido com Leite Desnat | 2 copos | Feijão | 3 colheres (sopa) | Rúcula ou Agrião | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Natural com Mel | 1 copo pequeno | Suco de Morango com Laranja | 1 copo | Mussarela de Búfala Derretida | 2 fatias |
| DIA 24 | 1 - Ferro | Pão Integral Quinoa e Amaranto | 2 fatias | Arroz Integral com Brócolis | 6 colheres (sopa) | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo Mexido | 1 ovo | Brócolis (cozido com o arroz) | à vontade | Peixe Grelhado | 1 filé de 150 g |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja | 1 copo | Abóbora Refogada Cozida | 2 porções | Sopa de Creme de Cenoura | 2 porções |
| | 4 - Outras Vitaminas | Iogurte Grego | 1 copo pequeno | Bisteca Suína | 120 g | Morango ou Amora | à vontade |
| DIA 25 | 1 - Ferro | Granola com Cereais Integrais | 2 porções | Came Seca Acebolada | 90 g | Rosbife | 5 fatias |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Leite Semi-Desnatado | 1 copo | Quiabo Refogado | à vontade | Ovo Cozido | 1 ovo |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja | 1 copo | Suco de Abacaxi com Limão | 2 porções | Mix de Folhas Verdes | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Queijo Minas | 2 fatias | Coalhada Fresca com Mel | 2 porções | Frutas Vermelhas | à vontade |
| DIA 26 | 1 - Ferro | Pão Francês Integral | 1 pão | Mexilhão Cozido | 5 mexilhões | Tofu | à vontade |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Queijo Minas | 1 fatia grossa | Mix de Folhas Verdes | à vontade | Broto de Feijão com Shoyu Light | à vontade |
| | 3 - Ácido Fólico | Alface | à vontade | Salada de Agrião c Tomate Cereja | à vontade | Suco de Laranja com Cenoura | 1 copo |
| | 4 - Outras Vitaminas | Atum Enlatado | 90 g | Filé de Salmão Grelhado | 1 filé de 150 g | Acelga | à vontade |
| DIA 27 | 1 - Ferro | Pão de Forma Multigrãos | 2 fatias | Figado Bovino Acebolado | 150 g | Batata Assada ou Cozida | 2 batatas grandes |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Queijo Minas de Búfala | 1 fatia grossa | Quiabo Refogado | à vontade | Creme de Espinafre Gratinado | à vontade |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja com Mamão | 1 copo | Salada de Rúcula com Tomate | à vontade | Suco de Laranja com Mel | 1 copo |
| | 4 - Outras Vitaminas | Morango ou Amora | à vontade | Iogurte Grego com Amora | à vontade | Iogurte Grego com Amora | à vontade |
| DIA 28 | 1 - Ferro | Pão de Forma Integral | 2 fatias | Quinoto (Risoto de Quinoa) | 150 g | Arroz Integral | 6 colheres (sopa) |
| | 2 - Cálcio e Vitamina D | Ovo Mexido | 1 ovo | Quiabo Refogado | à vontade | Feijoada Branca | 3 colheres (sopa) |
| | 3 - Ácido Fólico | Suco de Laranja com Acerola | 1 copo | Salada de Salsão com Uva Passa | à vontade | Cenoura Refogada com Vagem | à vontade |
| | 4 - Outras Vitaminas | Queijo Minas de Búfala | 1 fatia grossa | Salmão Grelhado | 1 filé de 150 g | Blueberry ou Framboesa | à vontade |



VENCENDO A CALVÍCIE

OBSERVAÇÃO:

Com essa dieta balanceada você estará atacando e combatendo diretamente a causa da queda de cabelo que é o DHT.

Como falamos inicialmente esses alimentos que relacionamos acima, podem ser adicionados a outros alimentos. Ou seja, as refeições podem ter mais alimentos do que os que estão do programa.



VENCENDO A CALVÍCIE

6 – 7 Segredos Para Conquistar Cabelos Mais Rápido!

Até agora revelamos todos os alimentos que você deve consumir e são super importantes para o programa de reconstrução de cabelo, alimentos que devem entrar na sua dieta para reduzir os níveis de DHT no seu organismo.

Mas nesse capítulo eu vou revelar formas para você ter resultados ainda mais incríveis e mais rápidos! Eu chamo de Turbinadores de Resultados!

Estes são grandes segredos que agora vou revelar para todos vocês. Substâncias, algumas pouco conhecidas, que atuam diretamente na promoção do crescimento de novos fios saudáveis e fortes.

Essas substâncias que vou revelar **NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS**, mas potencializam o efeito dos alimentos, ou seja, promove resultados mais rápidos, num período mais curto de tempo.



VENCENDO A CALVÍCIE

IMPORTANTE: Sempre consulte seu médico antes de usar esses e qualquer tipo de suplemento!

Veja os 6 incríveis produtos para sua reconstrução de Cabelo:

1) Palmito Sabal (Saw Palmetto)

Os índigenas do sul dos Estados Unidos e mexicanos, trituravam os frutos do **saw palmetto** e utilizavam como anti-inflamatório e afrodisíaco.



VENCENDO A CALVÍCIE



Recentemente estudos científicos nos Estados Unidos comprovaram que o **Saw Palmetto** promove um efeito antiandrogênico, bloqueando os receptores para o **DHT**, sem modificar o equilíbrio hormonal.

O **Saw Palmetto** desde então, está sendo largamente utilizado nos EUA, para reconstrução do cabelo, pois é um composto concentrado da substância *Serenoa Repens*, um princípio ativo que



VENCENDO A CALVÍCIE

atua diretamente no combate ao DHT e promove o crescimento do cabelo.

Benefícios: Reduz os níveis de DHT no organismo, melhora o apetite sexual, efeito diurético e anti-inflamatório.

Produtos: Ver Guia de Suplementos para queda de cabelo.

Como utilizar: Tomar 160 mg, três vezes ao dia, após as refeições.



Onde Encontrar: Farmácias de Manipulação ou lojas de suplementos na internet.

2) Biotina

A Biotina é uma vitamina do complexo B, ela também é conhecida como vitamina B7 e vitamina H. Assim como outras vitaminas do complexo B a biotina está relacionada ao metabolismo das proteínas, gorduras e carboidratos.

A ausência de biotina causa a queda de cabelo e também faz os fios ficarem enfraquecidos. Especialistas afirmam que a biotina tem relação com a produção de queratina, proteína que compõe o cabelo.

Sendo assim, o uso da Biotina é fundamental para reconstrução do seu cabelo.

Benefícios: tratamento de queda de cabelo, unhas fracas, caspa e pele seca.

Produtos: Ver Guia de Suplementos

Como utilizar: 1 comprimido de 800 mcg ou 1.000 mcg, uma vez ao dia


VENCENDO A CALVÍCIE



Onde Encontrar: a Biotina pode ser encontrada em complexos de vitaminas vendidos nas farmácias.

3) Levedura de Cerveja

Levedura de cerveja é um tipo de fungo que cresce no lúpulo, usado para fazer cerveja, daí o seu nome. O levedo de cerveja é um subproduto do processo de fermentação com sabor ligeiramente amargo, cor amarela acastanhada e odor característico.



Ele contém uma variedade de nutrientes importantes, e oferece uma enorme gama de benefícios a saúde. A Levedura de Cerveja ajuda a manter as células saudáveis, fornece mais energia, protege contra queda de cabelo, mantém a pele bonita, previne câncer e melhora as funções cerebrais.

Benefícios: tratamento de queda de cabelo, melhora raciocínio, previne câncer e mantém pelo saudável.

Produtos: Ver Guia de Suplementos

Como utilizar: 2 colheres de café por dia ou 2 comprimidos de 500mg /dia (total: 1.000 mg por dia).


VENCENDO A CALVÍCIE



Onde Encontrar: Farmácia de manipulação e Farmácias em Geral

4) Óleo de Semente de Abóbora

Os benefícios do óleo de semente de abóbora são diversos e várias lojas de produtos naturais no Brasil já comercializam este produto.



Os nutrientes do óleo de semente de abóbora agem predominantemente na região urinária e reprodutiva. Além disso, seus efeitos promovem inúmeros benefícios para a saúde da próstata.



VENCENDO A CALVÍCIE

O óleo de semente de abóbora é muito rico em zinco. Já está comprovado cientificamente que este mineral combate a queda de cabelo.

Você pode preparar em casa, basta guardar as sementes de abóbora, lavar, secar, adicionar azeite de oliva, espalhar em um tabuleiro e assar no forno, em temperatura baixa, por 20 minutos.

Benefícios: ajuda a regular a pressão sanguínea, promove aumento da fertilidade (homens e mulheres) e combate a queda de cabelo

Produtos: Ver Guia de Suplementos

Como utilizar: 2 cápsulas/comprimidos de 1.000 mg (total 2.000 mg) por dia ou 1 colher de sopa 2 vezes por dia (total de 2 colheres por dia).



Onde Encontrar: preparar em casa ou comprar em lojas especialidades (ver guia de suplementos)

5) Ômega 3

O ômega 3 é um composto já conhecido das pessoas por diversos benefícios como melhorar o funcionamento do cérebro e da memória, previne doenças cardiovasculares. Porém recentes estudos científicos apontam sólidos resultados no tratamento de queda de cabelo.

Benefícios: tratamento de queda de cabelo, melhora raciocínio e combate a tpm em mulheres.



VENCENDO A CALVÍCIE

Produtos: Ver Guia de Suplementos

Como utilizar: tomar 1 cápsula de 1.000 mg por dia



Onde Encontrar: o ômega 3 pode ser encontrado em alimentos e em suplementos vendido nas farmácias.

6) Erva Ashwagandha

A Ashwagandha é uma erva adaptógena originária das montanhas altas do Himalaia, sua raiz e sua fruta são utilizadas há milhares de anos na medicina oriental trazendo inúmeros benefícios para o corpo.



VENCENDO A CALVÍCIE



Essa erva contém substâncias que promovem vários benefícios terapêuticos, ajuda seu corpo a combater o stress, regulam e equilibra os níveis hormonais, reduzindo os níveis de cortisol (também conhecido como hormônio do envelhecimento) e atuando diretamente no controle e na reversão da queda de cabelo.

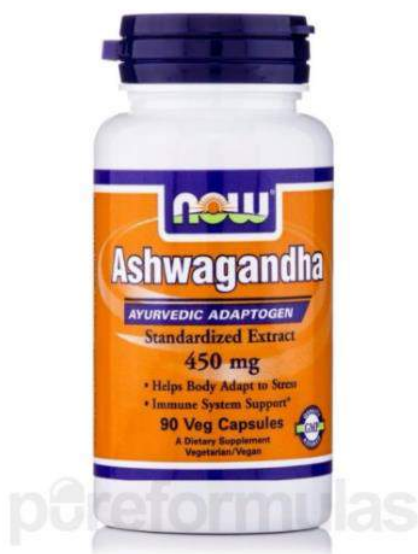
Benefícios: ação antioxidante, protege o sistema imunológico, combate o stress, reduz os hormônios de envelhecimento e reverte o processo de queda de cabelo.

Produtos: ver Guia de Suplementos



VENCENDO A CALVÍCIE

Como utilizar: 1 cápsula/comprimido de aproximadamente 500 mg, 2 vezes por dia (total: 1.000 mg por dia)



Onde Encontrar: farmácia e lojas especializadas em fitoterapia

7) Erva Rhodiola

A Rhodiola, é mais uma erva adaptógena, também conhecida como "golden root" ou "raíz de ouro" tem propriedades que vem sendo usadas há séculos na Europa Oriental e Asiática.



VENCENDO A CALVÍCIE



A Rhodiola aumenta a energia, a vitalidade e a capacidade mental, também ajuda a combater a fadiga, recuperação muscular e até a função sexual.

Já importantes pesquisas científicas comprovam que esta erva é capaz de agir neutralizando o DHT, recuperando o crescimento de cabelo e fortificando o couro cabeludo.



VENCENDO A CALVÍCIE

Benefícios: promove mais energia e vitalidade, recuperação muscular, reduz os níveis de cortisol (hormônios de envelhecimento) e reverte o processo de queda de cabelo.

Produtos: ver Guia de Suplementos

Como utilizar: 1 cápsula de 500 mg por dia



Onde Encontrar: farmácia e lojas especializadas em fitoterapia

7 – Perguntas e Respostas

Como com qualquer coisa que pode fazer pela sua saúde, você provavelmente terá muitas dúvidas sobre o plano. Esse capítulo responde muitas perguntas que você possa ter sobre esse plano para reverter a calvície e te dar mais cabelo.

Essas perguntas são boas se você pensa em quantas opções existem para o controle e recuperação do seu cabelo. É muito mais fácil você trabalhar com um plano de recuperação de cabelo bom quando sabe muito bem qual o resultado que quer com ele.

Quanto tempo vai demorar até eu ver resultados de fato?

O tempo necessário vai variar. Algumas pessoas começam a ter resultado em poucos dias, porque estavam perdendo muito cabelo, então a percepção do resultado é quase imediata. Outras vão levar semanas para ter resultado.



VENCENDO A CALVÍCIE

Você deve notar resultados em cerca de 4 semanas ou menos, é resultado da nutrição poderosa que você acrescentou na sua alimentação.

Todo mundo vai ter resultados diferentes, mas você deve conseguir mesmo leves melhoras se dedicar bastante. Você deve ter resultados visíveis em 28 dias e esses resultados serão ainda mais notáveis depois de seguir o plano por ainda mais tempo. Quanto maior o tempo que seguir o plano, mais provável será que você conseguirá os resultados desejados.

Eu preciso esperar para fazer isso num momento mais adiante da minha vida?

Não há restrição para o momento em que você pode começar esse plano. Você realmente pode iniciá-lo em qualquer momento em sua vida.

Lembre-se, seus folículos podem diminuir de tamanho com o tempo, mas isso não significa que eles morreram.



VENCENDO A CALVÍCIE

Eu posso usar qualquer tipo de alimento?

Apesar de poder encontrar com facilidade todos os alimentos que funcionam para as suas necessidades de controle da calvície em todo supermercado, é muito melhor ficar com alimentos orgânicos.

Alimentos não orgânicos tendem a ser perigosos porque são tratados com pesticidas, produtos químicos e outros aditivos para, não só melhorar o sabor, mas também deixa-los com melhor aparência. O problema estes é que eles vão fazer o seu cabelo se desgastar porque não possuem as características nutricionais que você precisa.

Coma alimentos orgânicos e você se sentirá mais saudável. Prefira os alimentos orgânicos saudáveis para poder sentir os verdadeiros sabores dos alimentos e também ingerir os nutrientes que possuem.



VENCENDO A CALVÍCIE

Uma boa dica é procurar no seu mercado local a seção de orgânicos ou as etiquetas que os identifiquem. Hoje em dia é muito fácil encontrar uma variedade grande de alimentos orgânicos.

Posso usar xampus diferentes e outros produtos para tratamento de queda de cabelo?

Você pode tentar xampus e outros produtos manipulados para tratar queda de cabelo. Como explicado anteriormente, eles normalmente não têm como alvo o precursor de DHT ou o próprio DHT.

Será que isso vai causar reações alérgicas?

O plano de controle de cabelo que você leu é seguro para a maioria das pessoas. No entanto, você deve ser cuidadoso se for alérgico a algum alimento dos que são listados aqui. Se for alérgico a esses alimentos, então é melhor buscar alternativas.



VENCENDO A CALVÍCIE

Algumas pessoas são mais tolerantes a alguns materiais do que outras. Preste atenção para o que está faltando no seu corpo porque, assim, você terá uma ideia melhor de como suprir essas necessidades.

Funciona do mesmo jeito para homens e mulheres?

Embora muitas pessoas acreditem que mulheres tem menos problema de calvície do que homens, a verdade é que tanto homens quanto mulheres sofrem risco de ter queda de cabelo. É por isso que é tão importante homens e mulheres se preocuparem com os problemas de calvície.

Felizmente, tanto homens como mulheres podem usar esse processo de tratamento e fazê-lo funcionar trabalhar igualmente para eles.

Na verdade, você pode se surpreender ao descobrir que homens e mulheres possuem a mesma taxa de crescimento do cabelo. Tanto os homens quanto as mulheres tendem a ter cerca de



VENCENDO A CALVÍCIE

1,3 centímetro de crescimento de cabelo por mês. Será mais fácil você conseguir essa taxa se seguir o plano detalhado nesse guia.

O corte de cabelo de um homem é tipicamente mais baixo do que o de uma mulher. Mesmo assim, qualquer homem e mulher pode usar esse plano.

E mulheres grávidas? Elas podem usar este plano?

Um aspecto interessante da gravidez é que o cabelo de uma gestante tende a crescer um pouco mais rápido. Isso ocorre devido a alterações hormonais que estão acontecendo no corpo da mulher por causa da gravidez.

Há também casos em que uma gestante pode ter queda de cabelo. Isso pode acontecer especialmente em mães que estão na casa dos trinta.



Não há razão para uma gestante não tentar seguir a rotina descrita aqui. No entanto, como com qualquer outra atividade de gestantes, é muito recomendável que consulte um médico antes de tentar qualquer coisa. Apesar de esse método não requerer medicação, você deve consultar um médico sobre o assunto, devido ao risco de má formação no feto se a alimentação mudar muito repentinamente.

Por quanto tempo o meu novo cabelo vai crescer?

Apesar de não ser possível dizer por quanto tempo o seu cabelo novo vai crescer, você deve ser cauteloso. O seu novo cabelo pode chegar a ter de 15 a 20 centímetros de comprimento, se você não se quiser cortá-lo. Seria necessário quase um ano para chegar nesse ponto.

Quando usar esse plano é melhor deixar seu cabelo curto, no entanto. Cabelos mais longos tendem a ser mais frágeis do que os curtos. Portanto, você vai precisar controlar o comprimento do seu cabelo.

O sol vai impactar os resultados desse plano?

O tempo que você fica no sol não vai impactar a forma como esse plano de recuperação de cabelo funciona de forma alguma. O fato é que os raios do sol vão naturalmente metabolizar a vitamina D no seu corpo.



VENCENDO A CALVÍCIE

Mas você precisa ter muito cuidado quando estiver fora no sol, precisa evitar o excesso de sol ou vai pode queimar o couro cabeludo.

O calor do sol não será uma grande ameaça. São os secadores de cabelo ou chapas que terão de ser muito bem controlados. Eles vão estressar demais o seu cabelo, fazendo-o ficar danificado e desgastado.

A cor do cabelo será alterada de alguma forma?

A cor do seu cabelo pode ser alterada, mas para melhor. O problema para recuperar é que os folículos vão estar um pouco desgastados no início. No entanto, se você mantiver a dedicação e continuar, vai descobrir que todo cabelo novo que ganhar em longo prazo será mais grosso e mais perto da sua cor original, graças ao maior número de folículos trabalhando.



VENCENDO A CALVÍCIE

Que tipo de preparo de alimento funciona melhor nesse plano?

Alimentos grelhados ou cozidos são preferidos porque conservam os nutrientes saudáveis que muitos produtos têm, além de manter as gorduras da sua dieta.

Se quiser, pode até desidratar alguns alimentos com um desidratador profissional. Isso vai remover a umidade e preservar os nutrientes nos alimentos, além de conservá-los por mais tempo.

Quanto ao que você deve evitar, é melhor evitar tudo o que for cozido ou frito, uma vez que esses métodos tendem a remover os benefícios nutricionais dos alimentos que você deseja experimentar.

Da mesma forma, evite tudo que é preparado usando forno micro-ondas. O forno de micro-ondas é uma invenção excelente, porém, a maioria dos alimentos no mercado que podem ser preparados no micro-ondas são os que tendem a ser feitos com vários conservantes.



VENCENDO A CALVÍCIE

Além disso, as ondas de calor do forno de micro-ondas pode ser tão forte que desgasta os nutrientes dos alimentos. Isso torna os alimentos pobres e, portanto, inútil.

Considere todos esses pontos quando você estiver tentando ser mais saudável. Lembre-se, primeiro você deve manter-se saudável e no controle da sua vida se você quiser recuperar o cabelo que perdeu.